



Belgique – België

P.P. - P.B.

1300 WAVRE CENTRE

BC31386



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 14
Avril, mai et juin 2013.

Bureau de dépôt: 1300 Wavre
P911155

Editeur responsable: Martine DONCK
Avenue René Gobert, 1180 Bruxelles

Expéditeur: Parents désenfantés
4, rue Charles Sambon, 1300 WAVRE

Le temps entre nos rencontres est parfois long. Pour vous accompagner dans des moments de solitude sur ce chemin si difficile, nous avons pensé partager avec vous ces textes, ces poèmes, ces musiques qui nous ont particulièrement touchés.



« Le cœur de ceux que nous aimons
est notre vraie demeure. »

Christian Bobin

Où s'en vont ceux qui nous manquent ? Nous accompagnons leurs corps jusqu'en terre et puis après ?...

Nous fleurissons leur mémoire, nous leur parlons comme s'ils étaient encore là, quelque part, inaccessibles mais présents, bienveillants et sages.

Que donnerait-on pour une réponse, un conseil de leur part, un mot pour dire... « Je veille sur vous » ?

Et il nous suffit de les évoquer pour qu'ils nous sourient dans notre plus beau souvenir, de leur visage le plus lumineux. Nos absents nous accompagnent. On ne peut rien leur cacher puisqu'ils nous regardent avec nos propres yeux. C'est une étrange et intime conviction que l'on ne peut partager qu'avec ceux que l'on aime, dans la confiance de n'être pas raillé, mais, au contraire, conforté.

Ceux qui nous manquent remplissent le vide de leur absence par une présence silencieuse et tendre. Toujours disponibles, ils sont auprès de nous, derrière nos paupières closes, dans les moments de doute ou de peur, dans les joies profondes.

Dans la douleur de les avoir perdus, il y avait cette impuissance à les retenir, à les aider, à les accompagner. Dans le chagrin de leur absence, on a le sentiment d'être guidés par eux, de leur conférer un rôle qu'ils n'ont ainsi jamais perdu.

En fermant les yeux, ils nous laissent leur regard, à la façon d'une boussole. Peut-être ont-ils besoin eux aussi de nos pensées, de nos lumières, pour éclairer leur route ? Le chagrin n'est que le revers de l'amour. Mais c'est encore de l'amour. Qu'il serait « triste de n'être plus triste sans eux... ».

Au Panthéon de nos cœurs, nos absents ont toujours raison. Si l'on devait faire le portrait du bonheur, il aurait parfois le visage du chagrin, et la quiétude bienveillante de ceux qui nous ont quittés mais qui veillent sur nous tendrement. C'est une image apaisante pour s'endormir, pour s'orienter, ou se perdre dans leur sourire. Il y a un peu d'infini dans cet amour-là. Ceux qui nous manquent semblent si sereins, si proches, comme en apesanteur...

Est-ce qu'ils trouvent en nous leur chemin vers ailleurs ? Alors les vivants deviendraient la maison de ceux qu'ils ont aimés. Et si un jour ils n'existent plus pour personne, auront-ils vraiment disparus ?

Se sentir aimé de son vivant, c'est savoir qu'il existe quelque part un après, un moyen de poursuivre la route ensemble. L'absence n'est pas qu'un vide. C'est aussi de l'amour qui nous accompagne. Servir encore, être utile à quelqu'un... Un beau destin pour nos absents...

Texte d'Yves Duteil, proposé par Dany maman d'Ariane

Quand on perd ses parents,
on s'appelle orphelin
Quand on perd son épouse,
alors on s'appelle veuf
Quand on perd sa jeunesse, bien
entendu, c'est vieux que l'on devient
Mais quand on perd son gamin,
y a pas de mot

Il n'y a pas de nom pour décrire le père
Celui qui borde son garçon au cimetière
Jamais un seul poète, un seul pasteur,
jamais un seul auteur
N'a eu assez de lettres pour tant d douleur

Quand on perd la raison,
bien sûr on s'appelle fou
Et puis on s'appelle pauvre à perdre
trop de sous
Quand on perd la mémoire, tout d suite
on est qualifié d'amnésique
Mais y a des choses qu'aucun mot n'explique
On aura beau fouiller les plus vieux dictionnaires
Posséder le plus vaste des vocabulaires
Décortiquer Baudelaire, jusque sous
terre, jusqu'à son dernier vers

Il n'y a pas de mot, pas de manière
D'appeler le parent d'un enfant qui n'est plus
Il n'y a pas de mot pour ça qui soit connu

Quand on perd ses parents,
on s'appelle orphelin
Quand on perd son mari,
alors on s'appelle veuve
Quand on perd son petit,
c'est évident, il n'y a pas de mot

Pourtant y en a des mots
qui nous émeuvent
Mais là, y en a aucun, y a vraiment
rien à dire
On ne sait même plus trop
si on a l'droit de vivre
Mais bon on vit quand même, on vit tout
simplement pour n'pas crever
On rit pour n'pas pleurer
des flots sans rive

Oui, on vit parc' que lui,
il n'pourra plus le faire
On vit parce qu'on s'dit que sans doute,
il en s'rait fier

Quand on sauve un enfant,
on s'appelle héros
Mais quand on en perd un,
y a pas de mot
Pas de mot



Jonathan, mon enfant,

Sans toi, ma vie est un jardin sans fleur, un océan sans eau,
un ciel sans soleil, une éclipse totale et définitive!
Ton beau visage, tes yeux, ton sourire, tes mains,
ta façon complice de me regarder, tout de toi illuminait ma vie.
Sache que tu as embelli ma vie, que tu m'as apporté tellement
de bonheur et d'amour.
J'ai toujours cru en toi,
JAMAIS je t'abandonnerai, je serai toujours là pour toi,
tout contre toi!
Même les mots " je t'aime" ne sont pas assez forts
pour t'exprimer TOUT l'amour que j'ai pour toi!

Geneviève, ta Maman





Du haut de mon arbre, je veille sur vous.
Choisissez la branche qui vous conduit
Sur une route parfois parsemée de cailloux
Sur une autre dont le sol est plus doux.
Vous vous croiserez, à chaque carrefour
Un sourire, une poignée de main
Et ensuite une autre route, un autre départ.
Et tout au bout de votre marche
Vous me retrouverez.
Je serai là pour écouter, pour vous prendre dans mes bras.
Et vous repartirez, le cœur moins lourd.
C'est tout cela « Parents Désenfantés ».

Cécile, maman de France

Image de toi.

Photos de toi, souvenirs figés
Images rieuses, parfois coquines
Souvent pensives, fort enfantines
Instants heureux à jamais captés

Mais, la vie, éternel mouvement
T'anime en nous tel un mirage
Et surgit le désir de ton nouveau visage
Témoign rêvé d'un amour vivant

Mais, l'absence, éloignement cruel
Refuse ton sourire sur papier glacé
Et offre le ciel pour unique cliché
Vaine espérance d'un reflet irréel

Souvenirs de toi, photos éternelles
Images immuables, trop silencieuses
Toujours adorées, parfois douloureuses
Fragments d'amour inconditionnel.

Dany, maman d'Ariane



Au début j'ai bien cru perdre ma voix,
la parole et la mort sont comme deux personnes qui voudraient entrer
dans une pièce en même temps et se gênent,
demeurent bloquées sur le seuil, au début la mort devenait de plus en
plus grande et la parole bégayait de plus en plus,
ensuite j'ai compris qu'il fallait éviter comme la peste tout ce qu'on
croyait savoir à ce sujet,
tous les mots convenus sur la douleur et la nécessité de revenir à une
vie distraite,
j'ai compris que, comme pour la vie, il fallait écouter absolument
personne
et ne parler d'une mort que comme on parle d'un amour, avec une
voix douce, avec une voix folle,
en ne choisissant que des mots faibles accordés à la singularité de
cette mort -là, à la douceur de cet amour-là.

Christian Bobin



Résumé de la soirée d'échange du 26 avril.

Le deuil des hauts et des bas.

Laetitia Schul

Le chemin de deuil est souvent présenté comme une succession de différentes étapes à vivre. Cette théorie véhicule des croyances normatives qui disent ce qu'on doit ressentir à quel moment. Ces normes peuvent générer de la culpabilité si on ne rentre pas dans les catégories décrites.

Depuis quelques années une autre approche se développe qui met en avant la particularité de chaque deuil et propose l'existence de deux pôles entre lesquels l'endeuillé oscille constamment. Le premier pôle est orienté vers la perte, le repli sur soi. Il est vécu dans les pleurs, la tristesse, la détresse. Personne ne peut nous y rejoindre. Les pensées y sont tournées vers le souvenir ; tout met en évidence ce qu'on a perdu. Ces moments de solitude sont nécessaires pour faire face à l'absence et l'appivoiser petit à petit. Le deuxième pôle est orienté vers le changement, les nouveaux engagements, les nouvelles activités qui apparaissent dans nos vies suite au deuil. Une vision de la vie différente va nous accompagner ; des projets vont refaire surface et nous mettre en mouvement.

La vie d'un endeuillé va être des « allers-retours » entre ces deux pôles. Le passage par le pôle de la perte existera toujours ; il se fera de moins en moins long et de plus en plus paisible.

Quand on en parle autour de soi.

Bernard Rimé

L'idée que parler de ses émotions a un effet libérateur est très répandue or elle est fautive. Les études faites montrent que parler ou pas de ses émotions n'influence pas l'état émotionnel de la personne. Cependant se taire n'est pas conseillé après avoir vécu une émotion forte car cela entraîne des problèmes de rumination, des cauchemars. Le fait de partager ses émotions crée une union émotionnelle, cela renforce les liens du tissu social et de là permet de mieux résister à l'existence.

Quand une personne est touchée par un évènement grave elle provoque un malaise, un rejet dans l'entourage. Dans notre société de performance, la norme est de vivre à l'écart du malheur ; on est intégré si tout va bien. La fragilité de la vie est niée. La personne en souffrance est passée dans un autre monde et elle va représenter pour les autres la vulnérabilité dont chacun essaie de se protéger. La personne qui n'est pas en souffrance est dans la maladresse, les fausses croyances. Elle cherche à accuser ou à trouver des raisons à la souffrance de l'autre ou encore à l'entraîner dans un optimisme forcé. Ce déni est une horreur pour la personne en souffrance qui a besoin de reconnaissance. Dès lors sans écoute de son entourage, il est impossible pour elle de mettre son expérience en mots et donc de la structurer. Cela crée une solitude énorme, une coupure en soi et avec les autres. La personne en souffrance se tourne alors vers d'autres personnes ressources : le personnel médical, les groupes de paroles.

La difficulté de dire l'indicible est un des freins au partage des émotions. L'impression que les mots ne peuvent traduire le vécu et risquent de l'altérer. La honte et la culpabilité qui envahissent parfois la personne en souffrance sont d'autres freins à la parole. Certains éléments non dits car trop douloureux peuvent empêcher d'être dans le tissu social et devenir des ruminations mentales.

Le propre de l'être humain est sa capacité à mettre du sens. Devant un évènement rempli de non-sens, notre recherche de sens provoque la rumination de questions sans réponses qui prend beaucoup de place et handicape notre gestion du quotidien. Pour y remédier il est possible de se confronter à la réalité dans les détails, avec du soutien, ou encore de se concentrer sur une image qui fait du bien.

L'évènement grave provoque un effondrement des croyances, une complète révolution personnelle. Il s'agit de réorganiser sa vie, sa vision de soi-même, de retrouver un axe d'existence, un sens à la vie alors que tout a explosé,

L'émotion forte ne va pas nous quitter, elle va vivre avec nous. Parfois elle refait surface intensément, parfois elle nous laisse vivre.

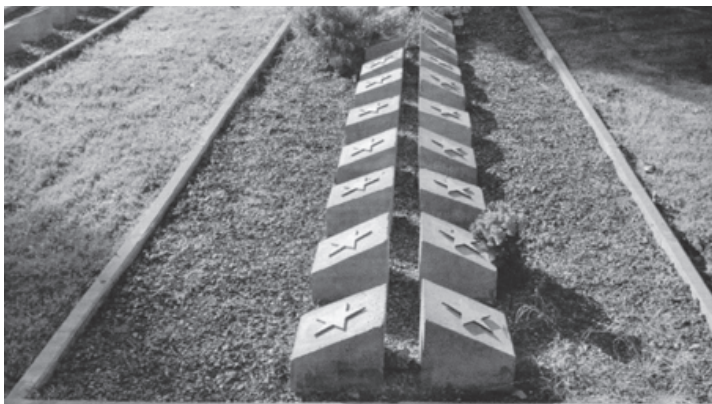
Résumé proposé par Catherine, maman de Simon

Une « parcelle des étoiles » au cimetière d'Ixelles.

Perdre un enfant constitue l'un des pires événements qui puissent arriver dans une vie. Lorsque le bébé naît sans vie la douleur est tout aussi intense. Malheureusement, à cette souffrance s'ajoutent la nécessité d'affronter les procédures administratives et la complexité de la législation.

En Belgique, l'acte de déclaration d'enfant sans vie n'est dressé que si la naissance a eu lieu plus de 6 mois après la conception. Les bébés nés avant cette limite légale ne sont pas inscrits au registre d'Etat civil.

A Ixelles, la parcelle qui leur est dédiée est composée de petites dalles surmontées d'étoiles et entourées de gravier rouge et de fleurs.



Proposé par Martine, maman de Michaël

« Il est des événements dont on ne guérit pas. On les porte en soi pour toujours et on en souffre à jamais. On croit que le temps passe, qu'il lisse l'effroi. On croit qu'on a sublimé l'épreuve, qu'on l'a dépassée, oubliée... Pourtant, le mal est fait, et, au plus profond de soi, la douleur est intacte. Le cœur, déséquilibré, ne bat plus pareil. Une fenêtre est béante, le vent s'y engouffre, la vie s'y dérobe. On est glacé, on est perdu. Une part de soi s'est enfuie. On est fragilisé à jamais, en manque pour toujours. En soi désormais, quelque chose n'attend plus que la fin. »

« Puis nous avons soulevé le rideau de tristesse, nous avons osé un regard au dehors, et nous avons reconnu la petite lumière d'or. »

« « Tant qu'il y aura de la place dans nos cœurs, tant qu'il y aura de la vie dans nos mots, tant qu'il y aura de la ferveur dans nos vies, notre fils se fauilera entre nous, il se glissera dans nos voix, trois petits tours et puis s'en va, pour un autre jour, une autre fois.

Nous courons les océans et les montagnes. Mille vies nous appellent. Les chaînes et les masques tombent. Nous n'en avons plus besoin. La vie est là. Autour de nous. Présente. La nature nous répare. Sous son aile, la souffrance se transforme en espérance. En elle, nous sommes unis pour l'éternité. Dans l'amour, nous retrouvons l'unité. C'est la séparation qui fait hurler, la chair de sa chair partie pour toujours, qui fait trembler.

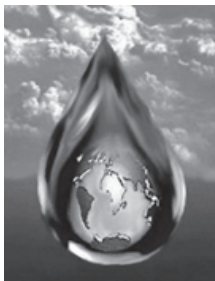
N'ayons pas peur de la souffrance. Ne faisons pas comme si elle n'existait pas. Elle n'est pas un mal nécessaire. Nous nous en serions bien passés. Mais elle est là, elle est une traversée. Nous passons d'une rive à l'autre, parfois nous manquons de tomber. Qu'importe, le seul sens, c'est le chemin, notre chemin. Celui sur lequel on peut rencontrer les autres et partager la ferveur du monde. »

«Il faut peut-être avoir plongé profond pour trouver la source de sa vie. Il faut peut-être avoir perdu beaucoup pour se rencontrer. En laissant mon fils s'envoler, j'ai trouvé une pierre précieuse, une petite flamme qui s'apparente au cristal de l'âme. Et avec elle et un peu de temps, est venue la paix. »

Extraits de Marie-kergeulen - histoire d'un deuil périnatal de Gaëlle Brunetaud

« Trois étoiles animent nos vies...deux étoiles font briller notre cœur et nous font avancer un peu plus loin chaque jour...Et une petite étoile au loin scintille si fort que sa lumière nous fait espérer et aimer toujours. »

Aurore, maman d'Henry



« Un an, deux ans, cinq ans, dix ans, vingt ans même nous séparent du départ de notre enfant et nous, parents en deuil, nous avons besoin des autres. Bien que nous ne soyons pas faciles à vivre, nous aimerions rencontrer la compréhension dans notre entourage ; nous avons besoin de soutien. Voici, tirés de la lettre des « Amis compatissants du Québec », quelques-uns de nos souhaits.

- Nous aimerions que vous n'ayez pas de réserve à prononcer le nom de notre enfant mort, à nous parler de lui. Il a vécu, il est important encore pour nous ; nous avons besoin d'entendre son nom et de parler de lui ; alors ne détournez pas la conversation. Cela nous serait doux, cela nous ferait sentir sa mystérieuse présence.
- Si nous sommes émus, que les larmes nous inondent le visage quand vous évoquez son souvenir, soyez sûrs que ce n'est pas parce que vous nous avez blessés. C'est la mort qui nous fait pleurer, il nous manque! Merci à vous de nous avoir permis de pleurer, car, chaque fois, notre cœur guérit un peu plus.
- Etre parent en deuil n'est pas contagieux ; ne vous éloignez pas de nous.
- Ne comptez pas que dans un an nous serons guéris ; nous ne serons jamais, ni ex-mère, ni ex-père de notre enfant décédé, ni guéri. Nous apprendrons à survivre à sa mort et revivre malgré ou avec son absence.
- Sachez, aussi, que tout ce que nous faisons et que vous trouverez un peu fou est tout à fait normal pendant un deuil ; la dépression, la colère, la culpabilité, la frustration, le désespoir et la remise en question des croyances et des valeurs fondamentales sont des étapes du deuil d'un enfant. Essayez de nous accepter dans l'état où nous sommes momentanément sans vous froisser.
- Nous aimerions que vous compreniez que le deuil transforme une personne. Nous ne serons plus celle ou celui que nous étions avant la mort de notre enfant et nous ne le serons plus jamais. Si vous attendez que nous redevenions comme avant, vous serez toujours frustrés.
- Le jour anniversaire de la naissance de notre enfant et celui de son décès sont très difficiles à vivre pour nous, de même que les autres fêtes. Nous aimerions qu'en ces occasions, vous puissiez nous dire que vous pensez aussi à notre enfant.

Proposé par Danièle, maman de France



« Mais si la nuit les étoiles relayent le soleil
C'est pour ne pas laisser s'éteindre l'espérance,
Il faut réapprivoiser la lumière »

*Extrait de « Dis est-ce que ça repousse les ailes » de Brigitte Jacques L.
Proposé par Catherine, maman de Simon*



Extrait du « Petit Prince » de Saint-Exupéry

Lu aux enfants du groupe Tournesol.

- « -Adieu, dit le renard. Voici mon secret. Il est très simple :
On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.
- L'essentiel est invisible pour les yeux, répéta le petit Prince, afin de se souvenir.
 - C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante.
 - C'est le temps que j'ai perdu pour ma rose..., fit le petit prince, afin de se souvenir....
 - Les hommes ont oublié cette vérité, dit le renard.
Mais tu ne dois pas l'oublier. Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé. Tu es responsable de ta rose...
 - Je suis responsable de ma rose ... répéta le petit Prince, afin de se souvenir. »



Ce 5 mai 2013, Jérôme, Virginie et Emily ont fait parrainer leur course au profit des groupes Tournesol. Un grand merci à eux.

Les 10 km d'Uccle sont terminés (ouf!)

Jérôme est arrivé 6ème (sur plus de 4,000.), Emily a couru en 57 min (22^{ème} de toutes les filles entre 12 et 18 ans- elle va bientôt suivre papa,..:) et maman a couru avec Emily!

Une belle journée ensoleillée et encouragée par les grand-mères.

Merci pour vos encouragements et pour votre soutien!

Emily Jérôme et Virginie



A vos agendas:

➤ Nos prochaines rencontres auront lieu:

- **A Wavre:** le samedi 14 septembre 2013 de 14h à 18h30'
Au Rue Charles Sambon, 4 à 1300 Wavre
- **A Charleroi:** le vendredi 13 septembre 2013 de 19h à 21h30'
A « La casa Locale »
Cité Chapeveyer, Bloc 400 à 6200 Châtelet
Contact: Lucia Desimio: 071 38 93 60
- **A Liège:** le samedi 14 septembre 2013 de 14 h à 18h30'
A la « Maison du social »
Rue Beeckman, 26 à Liège
Contact: Marie-Anne Hallet: 04 263 25 27

Les rencontres de deuil après suicide auront lieu aux mêmes dates et aux mêmes endroits dans un groupe distinct.

BALADE au bois de Lauzelle de Louvain-la-Neuve le 4 août 2013

- Notre atelier bijoux : « **Sur un fil** » a lieu 2 fois par mois,
le lundi de 10h 30' à 15h à Wavre.

INFO : Anne-Marie Pierard, 010 22 50 56 ou Martine Donck, 010 24 59 24

La vente de bijoux aura lieu le 16 novembre

- Le prochain cycle des ateliers du groupe Tournesol pour enfants en deuil débute le 5 octobre 2013





L'été est là !

Sa douce chaleur, l'éclat de sa lumière vont peut-être

Pousser les portes de l'évasion

Source d'ouverture, de rencontre et d'apaisement.

*Nous remercions toutes les personnes qui nous ont envoyé
des textes, poèmes ou citations.*

*N'hésitez pas à vous exprimer ou à nous faire part des écrits qui vous ont
touchés et que vous désirez partager avec d'autres parents.*

Dany, Danièle, Martine, Catherine

L'assemblée générale de Parents Désenfantés aura lieu à Wavre le mardi 25 juin à 19h. Nous proposons à tous les parents d'y assister en tant qu'invités et de devenir éventuellement membre de notre assemblée générale. Merci de signaler votre présence par mail : parentsdesenfantes@scarlet.be ou par tél : 010 24 59 24

RAPPEL: Adresse e-mail: parentsdesenfantes@scarlet.be • Tél. 010 24 59 24
Contact à Liège: Marie-Anne Hallet • tél. 04 263 25 27 • parents.liege@gmail.com



Parents désenfantés

a.s.b.l